

Sopa Cremosa de Grão de Bico!



Sopa Cremosa de Grão de Bico!

Aprendi a gostar de sopa com a minha vó Zulmira, pois como boa filha de portugueses, ela sabia fazer caldos como ninguém. Até bem velhinha, deixava a sopa prontinha pra quando chegássemos em casa após um dia cheio...tem coisa melhor?

Sopa sempre é um alimento nutritivo, reconfortante e delicioso. No inverno é uma delícia bem quentinho e no verão as sopas frias são refrescantes e ainda podemos usar os ingrediente disponíveis em casa, sem complicação. E foi o que fiz hoje...grão de bico, legumes, uma sobra de carne moída e...ora pois! Ficou uma delícia!

Ingredientes:

2 colheres de sopa de azeite

1 cebola picada

1 dente de alho picado

2 folhas de louro

1/2 colher rasa de sobremesa de sal

1 tomate sem pele picado

1 talo de salsação com as folhas

1 cenoura picada

2 batatas picadas

1 abobrinha picada

2 mandioquinhas picadas

1 xícara de grão de bico escolhido e lavado

*Sobras de carne refogada (opcional)

Salsinha picada

Fatias de pão (português ou francês ou ciabata)

Queijo parmesão ralado

Modo de fazer:

Refogue na panela de pressão, a cebola e o alho no azeite e acrescente os tomates, os legumes e o grão de bico. Cubra com água e adicione o louro, o salsação e sal. Feche a panela e deixe cozinhar por 20 minutos após a pressão. Após desligar a panela, espere acabar toda a pressão para abrir e retire o talo de salsação, as folhas de louro e bata com o mix ou liquidificador aos poucos até dissolver todos os ingredientes. Volte para a panela e coloque mais ou menos *1 xícara de carne moída já refogada ou *frango cozido desfiado ou *linguiça de frango frita em azeite. Verifique o sal e no final, adicione umas 2 colheres de sopa de salsação bem picadinha e desligue. Coloque no fundo do prato uma fatia de pão, depois a sopa,

queijo parmesão e um fio de azeite. Prontinho!